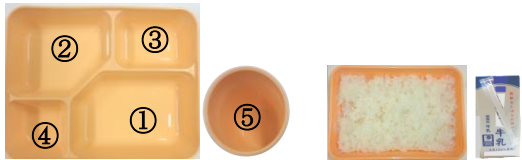


平成26年12月分 大阪市中学校給食献立表



米飯220g、牛乳200ml は、毎日つきます。  
栄養価は米飯、牛乳を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用  
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用  
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用  
※揚げものの油(菜種)は、前回到使用した油を混ぜて使用する場合がありますため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。前回何を揚げた油であるか確認が必要な場合は教育委員会にお問い合わせください。

大阪市教育委員会

1 日(月)		2 日(火)		3 日(水)		4 日(木)		5 日(金)		8 日(月)		9 日(火)		1 0 日(水)		1 1 日(木)		1 2 日(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
鰯のレモンマリネ① じゃがいもの洋風煮② グリーンアスパガスとコーンのソテー③ ごぼうサラダ④		冬野菜のカレーライス (深皿) ブロッコリーのチーズ焼き① れんこんチップス① キャベツのピクルス③ パインアップル缶詰④		鶏肉のから揚げ① じゃことピーマンの炒めもの① 豚肉とさといもの煮もの② 水菜とえのきたけの煮びたし③ こんにゃくの甘辛炒め④		豚肉の香味ソースかけ① うずら卵と野菜のうま煮② 春雨サラダ③ れんこんの炒めもの④ 中華スープ⑤		鯖のカレー風味焼き① じゃがいものしょうゆバター焼き① あつあげと野菜の煮もの② 昆布の佃煮④ みかん③		牛肉の甘辛煮① ちくわの磯辺揚げ② ほうれん草のごまあえ③ 豆こんぶ④		きのこソースハンバーグ① 鰯のフリッター② キャベツのソテー② ブロッコリーとコーンのサラダ③ 固形チーズ④ マカロニスープ⑤		さごしの変わり揚げ① れんこんの炒めもの① 高野どうふの煮もの② かぼちゃのそぼろ煮③ はくさいの柚子の香あえ④		ハヤシライス (深皿) 鶏肉のグリル② グリーンアスパガスのソテー② カリフラワーのピクルス④ みかん③		鶏肉の中華みそ焼き① もやしとニラの炒めもの① えびだんごと野菜の中華煮② 揚げシューマイ③ チンゲンサイのあえもの④																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
エネルギー 8 6 3kcal たんぱく質 2 7 . 6 g 脂 質 2 6 . 8 g		エネルギー 8 2 0kcal たんぱく質 2 9 . 7 g 脂 質 2 4 . 4 g		エネルギー 8 4 3kcal たんぱく質 3 0 . 8 g 脂 質 2 6 . 7 g		エネルギー 7 8 9kcal たんぱく質 3 4 . 6 g 脂 質 2 0 . 6 g		エネルギー 7 8 3kcal たんぱく質 3 1 . 9 g 脂 質 2 0 . 4 g		エネルギー 8 0 1kcal たんぱく質 3 2 . 9 g 脂 質 2 3 . 5 g		エネルギー 8 3 8kcal たんぱく質 3 3 . 9 g 脂 質 2 5 . 5 g		エネルギー 8 7 3kcal たんぱく質 3 5 . 8 g 脂 質 2 5 . 2 g		エネルギー 8 2 4kcal たんぱく質 3 3 . 7 g 脂 質 2 3 . 0 g		エネルギー 8 2 7kcal たんぱく質 3 7 . 0 g 脂 質 2 4 . 1 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
<table><tr><td>赤 鰯</td><td>50g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 レモン果汁</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>りんご酢</td><td>5g</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 ペーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 イトメ(漬)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td><td rowspan="9">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	赤 鰯	50g	卵 乳 小麦	塩	0.2g	こしょう	0.02g	黄 でんぶん	10g	黄 油(菜種)	6g	緑 たまねぎ	20g	緑 レモン果汁	7g	黄 砂糖	7g	塩	0.7g	りんご酢	5g	料理用ひ(白)	2.8g	黄 じゃがいも	50g	卵 乳 小麦	赤 ペーコン	10g	緑 キャベツ	30g	緑 にんじん	10g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	コンソメの素	0.8g	水	20g	緑 イトメ(漬)	20g	緑 コーン(冷)	10g	黄 サラダ油(備用)	0.3g	塩	0.1g	卵 乳 小麦	こしょう	0.01g	うすロしょうゆ	0.8g	緑 ごぼう	35g	こいロしょうゆ	1.5g	酢	0.2g	黄 マヨネーズ	1袋				専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>30g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 チーズ(備用)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 トマト(缶)</td><td>10g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>カレールウの素</td><td>14g</td></tr><tr><td>水</td><td>100g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="5">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 ベイコン缶詰</td><td>38g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	緑 ブロッコリー	30g	卵 乳 小麦	塩	0.3g	赤 チーズ(備用)	10g	緑 れんこん	40g	黄 油(菜種)	2g	塩	0.2g	赤 豚肉	50g	料理用ひ(白)	0.5g	緑 だいこん	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 トマト(缶)	10g	卵 乳 小麦	緑 セロリー	3g	黄 サラダ油(備用)	0.5g	塩	0.3g	ローレル	0.01g	カレールウの素	14g	水	100g	緑 キャベツ	30g	塩	0.3g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	卵 乳 小麦	うすロしょうゆ	0.2g	緑 ベイコン缶詰	38g				専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>12g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 さといも(冷)</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 水菜</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.7g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>つなこんにゃく</td><td>30g</td><td rowspan="7">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	赤 鶏肉	70g	卵 乳 小麦	料理酒	1.5g	塩	0.5g	こしょう	0.05g	こいロしょうゆ	1g	黄 でんぶん	12g	黄 油(菜種)	6g	赤 ちりめんじゃこ	1g	緑 ビーマン	30g	黄 サラダ油(備用)	0.2g	黄 砂糖	0.2g	みりん	0.3g	卵 乳 小麦	こいロしょうゆ	0.5g	赤 豚肉	15g	黄 さといも(冷)	30g	緑 だいこん	40g	緑 にんじん	20g	緑 三度豆(冷)	10g	黄 砂糖	1g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	2g	こいロしょうゆ	2g	卵 乳 小麦	赤 けずりぶし	0.7g	水	30g	緑 水菜	30g	塩	0.3g	緑 えのきたけ	10g	黄 砂糖	0.6g	うすロしょうゆ	1.7g	赤 けずりぶし	0.2g	水	10g	つなこんにゃく	30g	卵 乳 小麦	黄 サラダ油(備用)	0.3g	黄 砂糖	2g	こいロしょうゆ	5g	黄 いりごま(白)	0.1g				専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>赤 豚肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑 白ねぎ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 にんにく</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>酢</td><td>5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>6g</td></tr><tr><td>中華スープの素</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>水</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 うずら卵(缶)</td><td>23g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>オスターソース</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>豚骨スープ(缶)</td><td>25g</td></tr><tr><td>黄 春雨</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>ごま油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td><td rowspan="13">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 ラー油</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 乾燥わかめ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>中華スープの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">牛肉の甘辛煮は、米飯にのせて“牛肉の甘辛丼”として食べることもできます。</td></tr></table>	赤 豚肉	60g	卵 乳 小麦	料理酒	1.8g	緑 白ねぎ	15g	緑 しょうが	0.6g	緑 にんにく	0.6g	黄 砂糖	1.8g	酢	5g	こいロしょうゆ	6g	中華スープの素	0.6g	水	4g	赤 うずら卵(缶)	23g	卵 乳 小麦	赤 鶏肉	15g	緑 はくさい	40g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	10g	黄 サラダ油(備用)	0.7g	塩	0.3g	こしょう	0.03g	こいロしょうゆ	4g	オスターソース	0.7g	黄 でんぶん	1g	卵 乳 小麦	豚骨スープ(缶)	25g	黄 春雨	6g	緑 きゅうり	10g	塩	0.1g	黄 砂糖	1g	酢	3g	うすロしょうゆ	2.5g	ごま油	1g	緑 れんこん	40g	黄 サラダ油(備用)	0.5g	卵 乳 小麦	黄 砂糖	0.2g	こいロしょうゆ	1.3g	黄 ラー油	0.01g	緑 たけのこ(缶)	15g	赤 乾燥わかめ	0.5g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	うすロしょうゆ	1.5g	中華スープの素	0.8g	水	150g				牛肉の甘辛煮は、米飯にのせて“牛肉の甘辛丼”として食べることもできます。			<table><tr><td>赤 牛肉</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>米こんにゃく</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>赤 ちくわ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(備用)</td><td>6g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>青のり</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑 ほうれん草</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.8g</td><td rowspan="6">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 豆こんぶ</td><td>1袋</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">「きのこソースハンバーグ」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしおレシピ」の料理を参考にしました。</td></tr></table>	赤 牛肉	60g	卵 乳 小麦	緑 しょうが	1g	料理酒	1.8g	緑 たまねぎ	50g	緑 にんじん	15g	米こんにゃく	15g	黄 サラダ油(備用)	0.5g	黄 砂糖	2g	みりん	2g	うすロしょうゆ	3g	こいロしょうゆ	3g	卵 乳 小麦	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	赤 ちくわ	30g	黄 小麦粉(備用)	6g	塩	0.2g	青のり	0.2g	黄 油(菜種)	4g	緑 ほうれん草	40g	塩	0.4g	黄 いりごま(白)	0.8g	卵 乳 小麦	黄 砂糖	1g	こいロしょうゆ	2g	赤 豆こんぶ	1袋				「きのこソースハンバーグ」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしおレシピ」の料理を参考にしました。			<table><tr><td>赤 ハンバーグ</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 ペーコン</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑 えのきたけ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 生しいたけ</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 エリンギ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 バター</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>5g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 鰯</td><td>25g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 鶏卵</td><td>6g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(備用)</td><td>4g</td></tr><tr><td>赤 脱脂粉乳</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td><td rowspan="11">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 固形チーズ</td><td>1コ</td></tr><tr><td>黄 かに(缶)</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 パセリ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>1.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	赤 ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦	赤 ペーコン	5g	緑 たまねぎ	10g	緑 しめじ	3g	緑 えのきたけ	2g	緑 生しいたけ	2g	緑 エリンギ	2g	黄 バター	1g	料理用ひ(白)	5g	ケチャップ	5g	赤 鰯	25g	卵 乳 小麦	塩	0.3g	こしょう	0.01g	料理用ひ(白)	0.5g	赤 鶏卵	6g	黄 小麦粉(備用)	4g	赤 脱脂粉乳	2g	塩	0.3g	水	4g	黄 油(菜種)	3.5g	緑 キャベツ	30g	卵 乳 小麦	黄 サラダ油(備用)	0.3g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	緑 ブロッコリー	25g	塩	0.2g	緑 コーン(冷)	10g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.6g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	卵 乳 小麦	赤 固形チーズ	1コ	黄 かに(缶)	10g	緑 にんじん	10g	緑 パセリ	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.02g	コンソメの素	1.8g	水	150g				専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>赤 さごし</td><td>60g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>3g</td></tr><tr><td>赤 ひじき</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(備用)</td><td>14g</td></tr><tr><td>水</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>0.5g</td><td rowspan="9">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>赤 高野どうふ</td><td>8g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3.5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 かぼちゃ</td><td>40g</td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>40g</td><td rowspan="8">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>酢</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑 ゆず果汁</td><td>0.5g</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	赤 さごし	60g	卵 乳 小麦	こいロしょうゆ	3g	料理酒	3g	赤 ひじき	0.7g	黄 いりごま(白)	0.5g	黄 小麦粉(備用)	14g	水	8g	黄 油(菜種)	6g	緑 れんこん	20g	黄 サラダ油(備用)	0.2g	こいロしょうゆ	0.5g	卵 乳 小麦	赤 高野どうふ	8g	緑 にんじん	15g	緑 干しいたけ	1g	緑 三度豆(冷)	10g	黄 砂糖	2.5g	うすロしょうゆ	3.5g	赤 だしこんぶ	0.5g	赤 けずりぶし	0.3g	水	20g	卵 乳 小麦	緑 かぼちゃ	40g	赤 鶏挽肉	15g	緑 しょうが	1g	黄 砂糖	1.5g	うすロしょうゆ	1g	こいロしょうゆ	1g	黄 でんぶん	0.5g	赤 けずりぶし	0.5g	水	20g	緑 はくさい	40g	卵 乳 小麦	塩	0.4g	黄 砂糖	1.5g	塩	0.4g	酢	3g	緑 ゆず果汁	0.5g				専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>緑 セロリー</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ハヤシルウの素</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>赤 鶏肉</td><td>40g</td></tr><tr><td>料理用ひ(白)</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>こしょう(乾燥)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>オールスパイス</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑 イトメ(漬)</td><td>20g</td><td rowspan="13">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>緑 カリフラワー</td><td>30g</td></tr><tr><td>酢</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr><tr><td colspan="3"></td></tr><tr><td colspan="3">専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。</td></tr></table>	赤 牛肉	50g	卵 乳 小麦	料理用ひ(白)	0.7g	黄 じゃがいも	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 グリンピース(缶)	5g	緑 セロリー	3g	黄 サラダ油(備用)	0.5g	トマトピューレ	5g	ケチャップ	8g	塩	0.3g	卵 乳 小麦	こしょう	0.01g	ローレル	0.01g	ハヤシルウの素	15g	水	150g	赤 鶏肉	40g	料理用ひ(白)	10g	塩	0.4g	こしょう(乾燥)	0.01g	オールスパイス	0.01g	緑 イトメ(漬)	20g	卵 乳 小麦	黄 サラダ油(備用)	0.2g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	緑 カリフラワー	30g	酢	0.3g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	緑 みかん	1/2コ				専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。			<table><tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>緑 しょうが</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>1g</td></tr><tr><td>デモンソヤン</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 ニラ</td><td>7g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td><td rowspan="10">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>オスターソース</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 えびだんご</td><td>20g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 たけのこ(缶)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(備用)</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td><td rowspan="4">卵 乳 小麦</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>中華スープの素</td><td></td></tr><tr><td>黄 でんぶん</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤 肉シューマイ</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>緑 チンゲンサイ</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.3g</td></tr></table>	赤 鶏肉	70g	卵 乳 小麦	緑 しょうが	0.5g	黄 砂糖	1g	料理酒	1g	こいロしょうゆ	2g	赤 赤みそ	1g	デモンソヤン	2.3g	緑 もやし	30g	緑 ニラ	7g	黄 サラダ油(備用)	0.2g	塩	0.2g	卵 乳 小麦	こしょう	0.02g	オスターソース	0.5g	赤 えびだんご	20g	料理酒	0.6g	緑 たまねぎ	40g	緑 たけのこ(缶)	20g	緑 にんじん	15g	緑 ビーマン	15g	黄 サラダ油(備用)	3g	黄 砂糖	0.5g	卵 乳 小麦	塩	0.3g	こしょう	0.02g	こいロしょうゆ	3g	中華スープの素		黄 でんぶん	1g	水	30g	赤 肉シューマイ	40g	黄 油(菜種)	4g	緑 チンゲンサイ	30g	塩	0.3g	緑 コーン(冷)	10g	黄 砂糖	1g	こいロしょうゆ	2g	黄 ごま油	0.3g
赤 鰯	50g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 でんぶん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 レモン果汁	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
りんご酢	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理用ひ(白)	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 じゃがいも	50g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ペーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 イトメ(漬)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
緑 ブロッコリー	30g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 チーズ(備用)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 トマト(缶)	10g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
カレールウの素	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ベイコン缶詰	38g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 鶏肉	70g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
料理酒	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 でんぶん	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 ちりめんじゃこ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ビーマン	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	0.3g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こいロしょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 豚肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 さといも(冷)	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 だいこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	2g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 水菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	1.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 けずりぶし	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
つなこんにゃく	30g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 いりごま(白)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、カレールウをかけ、れんこんチップスをのせて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 豚肉	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 白ねぎ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 しょうが	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんにく	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
中華スープの素	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 うずら卵(缶)	23g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 鶏肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オスターソース	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 でんぶん	1g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
豚骨スープ(缶)	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 春雨	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ごま油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.5g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 ラー油	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たけのこ(缶)	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 乾燥わかめ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
中華スープの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
牛肉の甘辛煮は、米飯にのせて“牛肉の甘辛丼”として食べることもできます。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 牛肉	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
米こんにゃく	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
みりん	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	3g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 ちくわ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 小麦粉(備用)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
青のり	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ほうれん草	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 いりごま(白)	0.8g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 豆こんぶ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
「きのこソースハンバーグ」は、中学校給食試食会で評判のよかった「かるしおレシピ」の料理を参考にしました。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 ハンバーグ	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 ペーコン	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 しめじ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 えのきたけ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 生しいたけ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 エリンギ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 バター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理用ひ(白)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ケチャップ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 鰯	25g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理用ひ(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 鶏卵	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 小麦粉(備用)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 脱脂粉乳	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 キャベツ	30g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(備用)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ブロッコリー	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ワインビネガー	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	0.2g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 固形チーズ	1コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 かに(缶)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 パセリ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう(白)	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
コンソメの素	1.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 さごし	60g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 ひじき	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 いりごま(白)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 小麦粉(備用)	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 れんこん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	0.5g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
赤 高野どうふ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 干しいたけ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 三度豆(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	3.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 だしこんぶ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 けずりぶし	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	20g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 かぼちゃ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 しょうが	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 でんぶん	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 はくさい	40g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ゆず果汁	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 牛肉	50g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
料理用ひ(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 グリンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 セロリー	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ローレル	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ハヤシルウの素	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 鶏肉	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理用ひ(白)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう(乾燥)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オールスパイス	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 イトメ(漬)	20g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
黄 サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 カリフラワー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
酢	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
専用の皿に米飯を入れ、ハヤシルウをかけて食べます。スプーンがあると便利です。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤 鶏肉	70g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
緑 しょうが	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 赤みそ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
デモンソヤン	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ニラ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.2g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
オスターソース	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 えびだんご	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
料理酒	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たまねぎ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 たけのこ(缶)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 にんじん	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 サラダ油(備用)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	0.5g	卵 乳 小麦																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
中華スープの素																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
黄 でんぶん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
赤 肉シューマイ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 チンゲンサイ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
緑 コーン(冷)	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
黄 ごま油	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				





「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

◇給食実施日等

大阪市教育委員会事務局 学校保健担当  
06-6208-9158  
お子様の通われる中学校

食育

わたしたちの中学校給食

試食会開催 PART2

「かるしおレシピ」とは、独立行政法人国立循環器病研究センターで研究された「だし」を使い、塩分控えめで素材の旨みを引き出した料理です。



11月に引き続き、この夏、各区役所のご協力をいただき開催しました中学校給食試食会で評判のよかった「きのこソースハンバーグ」と「たらのムニエル青しそソース」の2つの料理が、今月の中学校給食に登場します。

9日(火)  
きのこソースハンバーグ



17日(水)  
たらのムニエル青しそソース



ご協力いただいたアンケートでは、「きのこソースハンバーグ」は“ソースが濃すぎず、ハンバーグにあっていておいしかった”という感想や、「たらのムニエル青しそソース」は“たまねぎと魚の組み合わせがおいしかった”という感想をいただきました。

一方で、「たらのムニエル青しそソース」は“トマトの水分が水っぽく感じられるので、トマトは入れない方がよい”という給食の献立として考えたご意見もありました。そこで、今回はトマトを添えずに提供いたします。



「牛肉のきんぴらちらし」の具は、米飯に混ぜて食べることができます。

選択制給食のみなさまへ

中学校給食は、一度申込むと申込が自動継続されます。停止したい場合は、給食を停止する前月5日から18日までに手続きをしていただく必要があります。手続き方法などは、緑色の中学校給食利用ガイドをご確認ください。

1 5 日(月)		1 6 日(火)		1 7 日(水)		1 8 (木)		1 9 日(金)		2 2 日(月)		2 4 日(水)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
ささみフライのバジルソースかけ① そえ野菜① ポーク ビーンズ② さつまいものレモン風味煮④ りんご③		豚肉とキャベツのみそ炒め① れんこんのてんぷら② はくさいのごま酢あえ③ のりの佃煮④ すまし汁⑤		たらのムニエル青しそソース① ハムと野菜のスープ煮② かぼちやサラダ③ 白花豆のグラッセ④		クリームシチュー (深皿) サーモンフライ② ほうれん草とえのきたけのソテー② キャベツのピクルス④ みかん③		コンビフライ① 三度豆のソテー① スパゲッティナポリタン② 海そうサラダ③ もやしのカレー風味ソテー④		【冬至の日の献立】 牛肉のきんぴらちらし① 千草焼き② かぼちやのいとこ煮③ 小松菜とじゃこの炒めもの④		ローストチキン① フライドポテト① にんじんのグラッセ① ウインナーと野菜の炒めもの② だいこんのピクルス④ りんご③																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
エネルギー 8 8 0kcal たんぱく質 3 5 . 9 g 脂 質 2 0 . 5 g		エネルギー 7 8 7 kcal たんぱく質 2 8 . 4 g 脂 質 2 1 . 6 g		エネルギー 8 2 8 kcal たんぱく質 2 9 . 9 g 脂 質 2 2 . 2 g		エネルギー 8 7 1 kcal たんぱく質 3 5 . 0 g 脂 質 2 5 . 0 g		エネルギー 8 6 5 kcal たんぱく質 2 7 . 7 g 脂 質 2 5 . 6 g		エネルギー 8 5 9 kcal たんぱく質 3 8 . 8 g 脂 質 2 3 . 0 g		エネルギー 7 9 8 kcal たんぱく質 3 0 . 5 g 脂 質 2 2 . 2 g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
<table><tr><td>鶏肉(ささ身)</td><td>40g</td></tr><tr><td>料理用ゆ(白)</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>オールスパイス</td><td>0.05g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>6g</td></tr><tr><td>水</td><td>3g</td></tr><tr><td>黄 パン粉</td><td>14g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>4g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>15g</td></tr><tr><td>バジル</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>25g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>水</td><td>10g</td></tr><tr><td>赤 大豆煮</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 豚肉</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 しめじ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>8g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ローレル</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>スープ(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 さつまいも</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 レモン</td><td>2g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>	鶏肉(ささ身)	40g	料理用ゆ(白)	1.5g	塩	0.4g	オールスパイス	0.05g	黄 小麦粉(薄力)	6g	水	3g	黄 パン粉	14g	黄 油(菜種)	4g	トマトピューレ	15g	バジル	0.5g	黄 砂糖	0.5g	こいロしょうゆ	1g	黄 オリーブ油	1g	緑 ブロッコリー	25g	塩	0.1g	コンソメの素	0.2g	水	10g	赤 大豆煮	15g	赤 豚肉	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 しめじ	10g	黄 サラダ油(濃実)	0.3g	ケチャップ	8g	ウスターソース	1g	料理酒	4g	黄 砂糖	0.8g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	ローレル	0.02g	スープ(缶)	5g	水	20g	黄 さつまいも	40g	黄 砂糖	1g	黄 パター	1g	緑 レモン	2g	水	20g	緑 りんご	1/4コ	<table><tr><td>赤 豚肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1g</td></tr><tr><td>赤 赤みそ</td><td>4.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>2g</td></tr><tr><td>緑 れんこん</td><td>40g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 はくさい</td><td>40g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>酢</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 いりごま(白)</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>赤 かつおぶし</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 干しいたけ</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 きざみのり</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>3g</td></tr><tr><td>水</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 ふ(白玉)</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 みつば</td><td>5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>5g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>2.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr></table>	赤 豚肉	50g	緑 にんじん	20g	緑 キャベツ	40g	緑 ビーマン	10g	黄 サラダ油(濃実)	1g	黄 砂糖	4.5g	こいロしょうゆ	1g	赤 赤みそ	4.5g	料理酒	2g	緑 れんこん	40g	黄 小麦粉(薄力)	8g	塩	0.5g	黄 油(菜種)	6g	緑 はくさい	40g	塩	0.4g	黄 砂糖	1.2g	酢	1.3g	うすロしょうゆ	1.3g	黄 いりごま(白)	0.4g	赤 かつおぶし	0.6g	緑 干しいたけ	0.5g	赤 きざみのり	2g	黄 砂糖	0.5g	料理酒	1g	みりん	3g	こいロしょうゆ	3g	水	20g	黄 ふ(白玉)	1g	緑 みつば	5g	塩	0.4g	うすロしょうゆ	5g	赤 だしこんぶ	0.6g	赤 けずりぶし	2.3g	水	150g	<table><tr><td>赤 まだら</td><td>50g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 小麦粉(薄力)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 しそ</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 すりごま(白)</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>1.1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>1.3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>3.6g</td></tr><tr><td>赤 ハム</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 かぼちや</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 マヨネーズ</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤 白花豆</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>料理用ゆ(白)</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>コンソメの素</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>水</td><td>25g</td></tr></table>	赤 まだら	50g	こしょう(白)	0.1g	黄 小麦粉(薄力)	5g	黄 パター	2.5g	黄 サラダ油(濃実)	0.6g	緑 たまねぎ	25g	緑 しそ	0.6g	黄 サラダ油(濃実)	0.3g	黄 すりごま(白)	1.3g	黄 砂糖	0.6g	黄 オリーブ油	1.1g	酢	1.3g	うすロしょうゆ	3.6g	赤 ハム	15g	黄 じゃがいも	30g	緑 にんじん	20g	緑 三度豆(冷)	20g	塩	0.5g	こしょう	0.02g	コンソメの素	0.8g	水	30g	緑 かぼちや	40g	緑 きゅうり	10g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	黄 マヨネーズ	1袋	赤 白花豆	15g	黄 砂糖	2.5g	塩	0.1g	料理用ゆ(白)	0.6g	黄 パター	0.4g	コンソメの素	0.3g	水	25g	<table><tr><td>赤 鶏肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>料理用ゆ(白)</td><td>0.7g</td></tr><tr><td>緑 ブロッコリー</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう(白)</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 リーガル味</td><td>15g</td></tr><tr><td>水</td><td>150g</td></tr><tr><td>赤 サーモンフライ</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑 ほうれん草</td><td>20g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>緑 えのきたけ</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 みかん</td><td>1/2コ</td></tr></table>	赤 鶏肉	50g	料理用ゆ(白)	0.7g	緑 ブロッコリー	30g	緑 たまねぎ	30g	緑 にんじん	20g	緑 コーン(冷)	5g	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	塩	0.3g	こしょう(白)	0.01g	黄 リーガル味	15g	水	150g	赤 サーモンフライ	50g	黄 油(菜種)	8g	トンカツソース	1袋	緑 ほうれん草	20g	塩	0.1g	緑 えのきたけ	10g	黄 サラダ油(濃実)	0.3g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	うすロしょうゆ	0.8g	緑 キャベツ	30g	塩	0.3g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	緑 みかん	1/2コ	<table><tr><td>赤 チキンバーナ</td><td>50g</td></tr><tr><td>赤 えびフライ</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>8g</td></tr><tr><td>トンカツソース</td><td>1袋</td></tr><tr><td>緑 三度豆(冷)</td><td>20g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>黄 スパゲッティ</td><td>12g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>赤 ベーコン</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>10g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>10g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr><tr><td>ケチャップ</td><td>7g</td></tr><tr><td>トマトピューレ</td><td>5g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr><tr><td>赤 ミックス海そう</td><td>6g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>緑 きゅうり</td><td>10g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>酢</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 ごま油</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>緑 もやし</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>0.1g</td></tr></table>	赤 チキンバーナ	50g	赤 えびフライ	30g	黄 油(菜種)	8g	トンカツソース	1袋	緑 三度豆(冷)	20g	黄 サラダ油(濃実)	0.2g	塩	0.1g	こしょう	0.01g	黄 スパゲッティ	12g	塩	0.1g	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	赤 ベーコン	10g	緑 たまねぎ	20g	緑 にんじん	10g	緑 ビーマン	10g	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	ケチャップ	7g	トマトピューレ	5g	ウスターソース	2g	赤 ミックス海そう	6g	緑 だいこん	30g	塩	0.3g	緑 きゅうり	10g	塩	0.1g	黄 砂糖	1g	酢	2.5g	こいロしょうゆ	2g	黄 ごま油	0.8g	緑 もやし	30g	黄 サラダ油(濃実)	0.2g	塩	0.2g	こしょう	0.01g	カレー粉	0.1g	<table><tr><td>赤 牛肉</td><td>50g</td></tr><tr><td>緑 ごぼう</td><td>35g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>20g</td></tr><tr><td>糸こんにゃく</td><td>25g</td></tr><tr><td>緑 グリンピース(缶)</td><td>5g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>料理酒</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>4.7g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>4g</td></tr><tr><td>酢</td><td>6g</td></tr><tr><td>赤 こんぶ(粉末)</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>赤 きざみのり</td><td>1袋</td></tr><tr><td>赤 鶏卵</td><td>30g</td></tr><tr><td>赤 鶏挽肉</td><td>15g</td></tr><tr><td>赤 とうふ</td><td>15g</td></tr><tr><td>緑 コーン(冷)</td><td>3g</td></tr><tr><td>緑 みつば</td><td>2g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1.2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.5g</td></tr><tr><td>赤 かつおぶし(顆粒)</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>緑 かぼちや</td><td>50g</td></tr><tr><td>赤 あずき</td><td>4g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>1g</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>2.8g</td></tr><tr><td>赤 だしこんぶ</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>赤 けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr><tr><td>水</td><td>30g</td></tr><tr><td>緑 小松菜</td><td>30g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>赤 ちりめんじゃこ</td><td>8g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>0.1g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.4g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>1.2g</td></tr></table>	赤 牛肉	50g	緑 ごぼう	35g	緑 にんじん	20g	糸こんにゃく	25g	緑 グリンピース(缶)	5g	黄 サラダ油(濃実)	0.8g	料理酒	0.5g	黄 砂糖	4.7g	塩	0.3g	こいロしょうゆ	4g	酢	6g	赤 こんぶ(粉末)	0.3g	赤 きざみのり	1袋	赤 鶏卵	30g	赤 鶏挽肉	15g	赤 とうふ	15g	緑 コーン(冷)	3g	緑 みつば	2g	黄 サラダ油(濃実)	0.5g	黄 砂糖	1.2g	塩	0.3g	うすロしょうゆ	1.5g	赤 かつおぶし(顆粒)	0.5g	緑 かぼちや	50g	赤 あずき	4g	黄 砂糖	1g	みりん	1g	うすロしょうゆ	2.8g	赤 だしこんぶ	0.1g	赤 けずりぶし	0.5g	水	30g	緑 小松菜	30g	塩	0.2g	赤 ちりめんじゃこ	8g	黄 サラダ油(濃実)	0.1g	黄 砂糖	0.4g	うすロしょうゆ	1.2g	<table><tr><td>赤 鶏肉</td><td>70g</td></tr><tr><td>料理用ゆ(白)</td><td>2.1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>こしょう(塩粒)</td><td>0.04g</td></tr><tr><td>ガーリック</td><td>0.03g</td></tr><tr><td>黄 オリーブ油</td><td>0.6g</td></tr><tr><td>黄 じゃがいも</td><td>50g</td></tr><tr><td>黄 油(菜種)</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 にんじん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>2g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>黄 パター</td><td>1g</td></tr><tr><td>水</td><td>8g</td></tr><tr><td>赤 小麦(濃実)</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 キャベツ</td><td>40g</td></tr><tr><td>緑 たまねぎ</td><td>20g</td></tr><tr><td>緑 ビーマン</td><td>15g</td></tr><tr><td>黄 サラダ油(濃実)</td><td>1g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01g</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>1g</td></tr><tr><td>緑 だいこん</td><td>30g</td></tr><tr><td>黄 砂糖</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>ワインビネガー</td><td>0.8g</td></tr><tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.2g</td></tr><tr><td>緑 りんご</td><td>1/4コ</td></tr></table>	赤 鶏肉	70g	料理用ゆ(白)	2.1g	塩	0.6g	こしょう(塩粒)	0.04g	ガーリック	0.03g	黄 オリーブ油	0.6g	黄 じゃがいも	50g	黄 油(菜種)	2.5g	塩	0.2g	緑 にんじん	30g	黄 砂糖	2g	塩	0.2g	黄 パター	1g	水	8g	赤 小麦(濃実)	20g	緑 キャベツ	40g	緑 たまねぎ	20g	緑 ビーマン	15g	黄 サラダ油(濃実)	1g	塩	0.3g	こしょう	0.01g	ウスターソース	1g	緑 だいこん	30g	黄 砂糖	0.8g	ワインビネガー	0.8g	塩	0.2g	うすロしょうゆ	0.2g	緑 りんご	1/4コ
鶏肉(ささ身)	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理用ゆ(白)	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
オールスパイス	0.05g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 小麦粉(薄力)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 パン粉	14g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトピューレ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
バジル	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 オリーブ油	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ブロッコリー	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コンソメの素	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 大豆煮	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 豚肉	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 しめじ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ケチャップ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ローレル	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
スープ(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 さつまいも	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 パター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 レモン	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 豚肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいロしょうゆ	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 赤みそ	4.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 れんこん	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 小麦粉(薄力)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 はくさい	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 いりごま(白)	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 かつおぶし	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 干しいたけ	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 きざみのり	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいロしょうゆ	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 ふ(白玉)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 みつば	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 だしこんぶ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 けずりぶし	2.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 まだら	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう(白)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 小麦粉(薄力)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 パター	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 しそ	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 すりごま(白)	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 オリーブ油	1.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢	1.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	3.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ハム	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 じゃがいも	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コンソメの素	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 かぼちや	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 マヨネーズ	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 白花豆	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理用ゆ(白)	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 パター	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
コンソメの素	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 鶏肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理用ゆ(白)	0.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ブロッコリー	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 コーン(冷)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう(白)	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 リーガル味	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	150g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 サーモンフライ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ほうれん草	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 えのきたけ	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 キャベツ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 みかん	1/2コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 チキンバーナ	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 えびフライ	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トンカツソース	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 三度豆(冷)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 スパゲッティ	12g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ベーコン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ビーマン	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ケチャップ	7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
トマトピューレ	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ミックス海そう	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 きゅうり	10g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいロしょうゆ	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 ごま油	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 もやし	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
カレー粉	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 牛肉	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ごぼう	35g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
糸こんにゃく	25g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 グリンピース(缶)	5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理酒	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	4.7g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こいロしょうゆ	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
酢	6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 こんぶ(粉末)	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 きざみのり	1袋																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 鶏卵	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 鶏挽肉	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 とうふ	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 コーン(冷)	3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 みつば	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	1.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 かつおぶし(顆粒)	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 かぼちや	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 あずき	4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
みりん	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	2.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 だしこんぶ	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 小松菜	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 ちりめんじゃこ	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	0.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.4g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	1.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 鶏肉	70g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
料理用ゆ(白)	2.1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう(塩粒)	0.04g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ガーリック	0.03g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 オリーブ油	0.6g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 じゃがいも	50g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 油(菜種)	2.5g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 にんじん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 パター	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
水	8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
赤 小麦(濃実)	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 キャベツ	40g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 たまねぎ	20g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 ビーマン	15g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 サラダ油(濃実)	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.01g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ウスターソース	1g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 だいこん	30g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
黄 砂糖	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
ワインビネガー	0.8g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うすロしょうゆ	0.2g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
緑 りんご	1/4コ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

「たらのムニエル青しそソース」は、  
中学校給食試食会で評判のよかった  
「かるしおレシピ」の料理を参考にし  
たものです。

今日の主菜はクリーム  
シチューです。専用の皿に  
入れて食べます。スプーン  
があると便利です。

「牛肉のきんぴらちらし」  
の具は、米飯に混ぜて食べ  
ることができます。

赤(主に体をつくる)…乳、肉、卵、魚、豆、海そう 黄(主に熱や力のもとになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類